

弟子规教育读本

DIZIGUI JIAOYU DUBEN

——【国学文化经典导读】——

周金明 阮 学 尹传新 主 编



吉林人民出版社

弟子规教育读本

周金明 阮学 尹传新 主编

吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

弟子规教育读本 / 周金明, 阮学, 尹传新主编. --
长春: 吉林人民出版社, 2018.7
ISBN 978-7-206-15149-1

I. ①弟… II. ①周… ②阮… ③尹… III. ①古汉语
—启蒙读物 IV. ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 165427 号

弟子规教育读本

主 编: 周金明 阮 学 尹传新

责任编辑: 王 丹

封面设计: 冯晓亮

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 北京荣玉印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm

1/16

印 张: 7.25

字 数: 130 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-15149-1

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前 言

关于传统文化的教育，我们首先要明白，何为传统？唐装汉服、文明礼仪等都是传统，我们认为这些都是表达传统的形式。传为时间，统为空间，保持千百年不变的才是传统，简单来说就是道德，道德才是传统的核心。我们做传统文化教育，务必抓住核心而不能注重表面。如何开展传统文化教育呢？当然离不开经典的诵读，但我们认为最实际有效的做法是：教育者要自身有德才能开启他人之德，无论是教师或是家长皆是如此，也唯有如此才能开展真正有效的传统文化教育。因为有德之人自然有能力、能量，反过来，无德之人便是无能力、无能量，或者拥有的必是负能量。德乃本有，人人皆有，外在的因素不能增加或减少一毫一分，但自身不修却又是无法有德。所以，作为教师，如果想要教育好学生，或作为家长想要望子成龙，最好的办法是让自己有德。

《弟子规》的原名叫《训蒙文》，是一篇中国传统文化入门的读物，是清朝秀才李毓秀所作，后经过贾存仁修订改编，后改名《弟子规》并沿用至今。其内容主要是引用儒家的经典著作《论语》，甚至有后人把《弟子规》看成是《论语》的浓缩本。《弟子规》字数总共才 1080 字。该文是以三字一句、两句一韵编辑而成，读起来朗朗上口，方便学生的背诵和记忆。该文共分为八个部分，主要讲述作为子弟，在家、出门、在外、待人、接物、求学等方面应该掌握的礼仪与规矩。

关于《弟子规》教育，社会有不同的做法以及不同的声音，但总的来说是如何教的问题。《弟子规》中讲的内容简单易懂，可谓三岁儿童能读，但在践行上，又是七十老人难行。也就是说，学习和传播中国优秀传统文化，重要的是身体力行，榜样的力量永远胜于说教。落实《弟子规》，我们的做法是内修心性，外正行为。具体方法有：

早诵经典：早自习时，学生全体吟诵《弟子规》《大学》《大医精诚》等优秀传统文化经典，开发心智，涵养性情。通过熏陶吟咏，同学们的性情变得平和，班级气氛变得融洽，营造书香校园。



晚反思：每天晚自修，学生书写反思日记，对自己的一言一行进行反思，从中总结经验教训。持之以恒，能使人走向成熟，变得深邃，臻于完善。

礼仪值周：以班级为单位，每位同学参加礼仪值周，体验做“礼仪小姐”“礼仪先生”，以亲切的招呼、灿烂的笑容、礼貌的鞠躬迎接老师同学。目的在于培养同学们端庄优雅仪态，营造温馨和谐校园。

《弟子规》韵律操：以黄埔卫校编制《弟子规》韵律操为蓝本进行练习，一边跳舞，一边诵读《弟子规》，并定期举行班级韵律操比赛。在做韵律操中传承文化，领悟经典，舒展身体，净化心灵。

唱响感恩歌曲：以颂唱《国歌》《没有共产党就没有新中国》《感恩的心》等歌曲为代表，表达同学们对伟大的祖国、伟大的党深深的爱戴，表达对至亲父母的真诚孝敬，表达对敬爱师长的深深感激，表达对美好人生的无限向往。让同学们能心有触动、情为所动，最终落实行动，思想感情一步步升华，行为一点点改变。

通过落实《弟子规》，培养每位在校学生“有礼形象、美好品德、和谐关系”为目标，开展旨在“德其心、智其业、练其体、美其身、劳其骨”的德能教育活动，通过一段时间的实施，学生在思想、学业及身心健康等方面发生了显著变化。

《弟子规教育读本》共分为四十五课，每课分为注释、译文、故事明理、思考（讨论）以及每日一行五个部分，本书也可以作为由家长带领孩子学习传统文化的读物。本书附录部分可以作为进一步学习传统文化的桥梁。

信德、明德、修德，愿以《弟子规》为帆，助力各位朋友扬帆起航，开始美好的道德之旅。

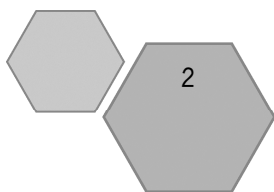


目 录

第一章 总 叙	(1)
第一课	(1)
第二章 入则孝	(4)
第二课	(4)
第三课	(6)
第四课	(8)
第五课	(10)
第六课	(12)
第七课	(14)
第八课	(16)
第三章 出则悌	(18)
第九课	(18)
第十课	(21)
第十一课	(23)
第十二课	(25)
第十三课	(27)
第四章 谨	(30)
第十四课	(30)



第十五课	(32)
第十六课	(34)
第十七课	(36)
第十八课	(38)
第十九课	(40)
第二十课	(42)
第二十一课	(44)
第二十二课	(46)
第五章 信	(48)
第二十三课	(48)
第二十四课	(51)
第二十五课	(54)
第二十六课	(56)
第二十七课	(58)
第二十八课	(60)
第二十九课	(62)
第六章 泛爱众	(65)
第三十课	(65)
第三十一课	(67)
第三十二课	(69)
第三十三课	(71)
第三十四课	(73)
第三十五课	(75)
第三十六课	(77)
第三十七课	(79)
第七章 亲仁	(81)
第三十八课	(81)





第三十九课	(84)
第八章 余力学文	(87)
第四十课	(87)
第四十一课	(89)
第四十二课	(91)
第四十三课	(93)
第四十四课	(95)
第四十五课	(97)
附录一 《弟子规》原文	(100)
附录二 《大学》节选	(104)
附录三 《大医精诚》节选	(105)
附录四 《太上感应篇》原文	(106)
参考文献	(108)



第一章 总叙

第一课

诵经典

弟子规 圣人训 首孝悌 次谨信
泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

（一）注释

1. 弟子：相对的概念，学生、晚辈、后生都可以说是弟子。
2. 悌（tì）：弟妹对待哥姐应有的正确态度。
3. 谨：讲话谨慎，行为慎重。
4. 信：诚信。

（二）译文

《弟子规》的内容是源于儒家孔子的言论——《论语》；首先要讲究孝与悌，其次在言行上要讲究谨慎和诚信；亲近有仁义道德的人，自身的道德修养亦会提高；假如有多余的时间，则多读书、多学习和多了解生活中的学问。



（三）故事明理

三个八小时

爱因斯坦曾经说过：“上帝公平地给了每个人每天三个八小时，第一个八小时大家都在工作，第二个八小时大家都在睡觉，人与人的区别是在第三个八小时创造出来的。”

第三个八小时我们在干什么，就会决定着我们的未来。如果我们经常用第三个八小时去玩耍，我们的未来可能就会被命运玩弄；如果我们经常用第三个八小时去胡思乱想，我们的未来可能就会成为傻子；如果我们经常用第三个八小时去学习和成长，我们未来的人生可能就会发生改变。不管是谁，都是充分利用了第三个八小时去学习和成长，所以他们的命运就发生了改变。

一万小时定律

马尔科姆·葛拉威尔写了一本书叫《异类》，其核心思想是“一万小时定律”。就是不管做什么事情，只要坚持一万小时以上，基本上都可以成为该领域的专家。按比例计算，如果每天坚持四个小时，一周坚持五天，那么成为一个领域的专家大概需要十年左右的时间。所以只要我们能专注坚持学习一样东西，成为专家只是时间的问题。

士别三日，当刮目相待

《孙权劝学》：起初，吴王孙权对大将吕蒙说道：“你现在身当要职掌握重权，不可不去学习！”吕蒙以军营中事务繁多为理由加以推辞。孙权说：“我难道是想要你钻研儒家经典而成为专掌经学传授的学官吗？只是应当粗略地阅读了解历史罢了。你说要处理许多事务，谁比得上我的事务多呢？我常常读书，自己感到获得了很大的收益。”于是，吕蒙开始学习。等到东吴名将鲁肃到寻阳，与吕蒙研讨论说天下大事，鲁肃听到吕蒙的见解后非常惊奇地说：“你如今的才干谋略，已不再是过去的东吴吕蒙可相比的了！”吕蒙说：“对于有志气的人，分别了数日后，就应当擦亮眼睛重新看待他的才能，老兄你为什么看到事物的变化这么晚呢！”于是鲁肃拜见吕蒙的母亲，与吕蒙结为好友，然后告别而去。

（四）讨论

1. 结合案例，想想自己应该如何规划好在学校读书的时间？



2. 结合案例，要做到所谓的“士别三日，当刮目相待”，我们应该怎么做？

（五）每日一行

1. 按照表格，填写学习《弟子规》前后的变化和发展。

内容	学习之前的我	学习之后的我
谈吐		
行为		
待人		
处事		

2. 学习《弟子规》的第一个月，每周都工工整整地抄写一遍《弟子规》原文。



第二章 人则孝

第二课

诵经典

父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒
父母教 须敬听 父母责 须顺承

（一）注释

1. 应（yìng）：应答、回答。
2. 顺承：父母说话时不顶撞，父母发脾气时不赌气，孝敬父母的责任要承担和延续。

（二）译文

父母的呼叫呼唤，要及时应答；
父母的命令派遣，要及时完成；
父母的谆谆教诲，要恭敬聆听；
父母的批评责备，要虚心接受；
赡养父母的责任，要承担延续。



（三）故事明理

啮指痛心

啮指痛心是《二十四孝》的第三则故事，告诉人们孝亲敬长是中华民族的传统美德，人们要像曾参那样做一个孝子，永远都要尊重长辈，孝敬自己的父母。故事是这样的，曾参入山打柴，家里来了客人，母亲不知所措，就用牙咬自己的手指。曾参忽然觉得心疼，背起柴迅速返回家中，跪问缘故。母亲说：“有客人忽然到来，我咬手指让你知道。”曾子是著名的孝子，因此对母亲传出的资讯有着很强的感知力，所以能迅速感知并赶回来。

后人也以诗颂之：“母指方才啮，儿心痛不禁。负薪归未晚，骨肉至情深。”

孟母断机

孟子小时候厌倦学习，有一天不愿读书，就逃回了家。孟母正好在织布，见他逃学回来，一句话没讲，就把织布的梭子给弄断了，这意味着马上将要织成的一匹布全毁了。孟子非常孝顺，忙跪下来问：“您为什么要这样？”

孟母告诉他：“读书求学不是一两天的事，就像我织布，必须从一根根线开始，然后一寸一寸地才能织成一匹布，而布只有织成一匹了，才有用，才可以做衣服。读书也是这个道理，如果不能持之以恒，像你这样半途而废、浅尝辄止，以后怎能成才呢？”

孟子听了，明白了母亲的用心良苦，从此专心学习，终于成为一代大师。

（四）思考

1. 结合案例中曾参的故事，讲一个关于“母子情深”的故事。
2. 结合“孟母断机”的故事，对一个人的成长，你认为是环境的作用还是教育的作用大，或者是其他因素呢？可以分组讨论，也可以分组辩论。

（五）每日一行

爱父母就要勇敢地说出来，定期真诚地对父母说：“爸爸，妈妈，我爱你！”



第三课

诵经典

冬则温 夏则清 晨则省 昏则定
出必告 反必面 居有常 业无变

(一) 注释

1. 清 (qīng): 同“清”, 清凉。
2. 省 (xǐng): 问候、请安。
3. 定: 入定, 晚间服侍父母就寝。
4. 反: 同“返”, 回家。
5. 业: 职业, 做事情。

(二) 译文

冬天帮父母铺好被子, 夏天帮父母清凉床铺;
早上起床向父母问好, 晚上先安置父母睡觉;
外出先和父母打招呼, 回到家要和父母报告;
起居生活工作有规律, 不可以随意变换更改。

(三) 故事明理

扇枕温衾

黄香 (约 68 年—122 年), 字文强, 江夏安陆 (湖北安陆) 人。东汉时期官员、孝子, 是“二十四孝”中“扇枕温衾”故事的主角。

他九岁时, 便知事亲之理, 名播京师, 后任郎中、尚书郎、尚书左丞。又升任尚书令, 任内勤于国事, 一心为公, 熟习边防事务, 调度军政有方, 受到汉和帝的恩宠。



后出任魏郡太守，于水灾发生时以自己的俸禄赏赐来赈济灾民。不久被免职，数月后在家中去世。其子黄琼、曾孙黄琬，都官至太尉，闻名于天下。

（四）思考

1. 自己是否有过，听到父母呼叫，你却不耐烦地回应或者故意不理不睬？如果有，找机会和父母道歉并且努力改正。

2. 自己读书过程中，是否存在“三天打鱼，两天晒网”的情况？想想应该如何改正。

（五）每日一行

找个周末时间，主动帮助父母做饭、洗衣服等。



第四课

诵经典

事虽小 勿擅为 苟擅为 子道亏
物虽小 勿私藏 苟私藏 亲心伤

（一）注释

子道：子女应当做的分内事。

（二）译文

事情或许很小，但也不能自作主张；
如果任性而为，会丢失子女的本份；
东西可能很小，不能私自占为己有；
如果私自占有，这样会让父母伤心。

（三）故事明理

勿以善小而不为，勿以恶小而为之

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”这句话是三国时期刘备在临终时嘱咐儿子刘禅所说的，意在教育刘禅不可轻视小事情，不要因为好事影响小就不去做，也不要因为坏事影响小就去做。可惜，刘禅不听父亲的话，把国事交给诸葛亮，自己过着奢侈的生活，最后导致蜀国衰落，被魏国灭国的下场。

一个人犯错误，往往是从并不起点的小事开始的。俗话说“小时偷针，大了偷金”，“千里之堤，溃于蚁穴”，讲的就是这个道理。坏事虽小，但它能腐蚀一个人的灵魂，日积月累，就会从量变导致质变，最后就会跃进犯罪的泥坑，成为可耻的罪人。

有些学生平时不注意自己的道德修养，久而久之就养成了一身坏习气：迟到、旷



课、泡网吧，吹口哨、相互打骂、讽刺他人，甚至结交一些无所事事之人。同学们不要认为这是区区小事，如果我们不能认识到问题的严重性，不防微杜渐加以改正，依然我行我素的话，后果是不堪设想的。如果发展到有违法行为，最终将受到法律的制裁。

陶母责子

晋朝人陶侃青年时代做管理河道及渔业的官吏，曾经把一坛腌鱼赠送给母亲。母亲说：“这是哪里来的？”使者说：“是官府所拥有的。”母亲将腌鱼封好并且回信，责备陶侃说：“你身为官吏，把官府的物品赠送给我，这样做不仅没有好处，还增添了我的忧愁啊！”

母亲的回信让陶侃无地自容，从此以后四十年的为官生涯，陶侃都能谨慎，善始善终。

（四）思考

1. 对于“大善”和“小善”“大恶”与“小恶”之间的区别，你怎么看？
2. 古人说，一个好女子旺三代。你如何评价呢？

（五）每日一行

反思最近三天自己做的“善事”和“恶事”。